

SPIELE

KÖRPERKONTAKT, KOORDINATION, SPANNUNG, VERTRAUEN

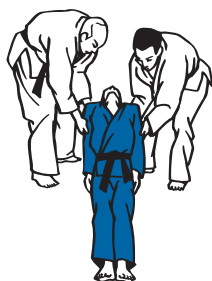
Schüler haben oftmals große Probleme mit der beim Judo erforderlichen körperlichen Nähe. Der im Alltag individuell als zumutbar empfundene Körperabstand wird dabei regelmäßig durchbrochen. Die bereits dargestellten Partnerübungen bzw. Kampfspiele sollen helfen, dieses „Abstandsproblem“ zu überwinden bzw. auf den Zweikampf vorzubereiten. Methodisch sollte der Sportlehrer dabei nach folgendem Schema vorgehen:

1. Vertrauensübungen, um sich auf einen Partner einlassen zu können.
2. Körpergewöhnung (von wenig zu viel Körperkontakt).
3. Zweikampfspiele
 - a) Kämpfen um Gegenstände,
 - b) Kämpfen um den Raum oder Körperpositionen,
 - c) Kämpfen in der Gruppe,
 - d) Einzelkämpfe
4. Zweikampftechniken

Die nachfolgend angeführten Übungen und Spiele sind möglichst nach dieser methodischen Reihung auszuwählen und dienen als Anregungen.

1. Steifer Mann / Brett anheben / Krankentransport

Ein Schüler legt sich rücklings auf den Boden und macht sich ganz steif. Nun wird er von zwei anderen Schülern an den Schultern gefasst und auf die Füße gestellt. Dabei sollte vom Sportlehrer darauf hingewiesen werden, dass in den Stoff der Jacke gegriffen wird (Kräftigung des Griffes) und dass das Heben rückengerecht über das Beugen der Beine erfolgen sollte.



Als Variante können vier Schüler den Liegenden an Schulter und Unterschenkeln gefasst vom Boden bis auf Schulterhöhe heben und anschließend wie eine Bahre über die Matte tragen.

2. Pendel

Beim Pendel stehen sich zwei Schüler im Abstand von etwa einen Meter gegenüber. Zwischen Ihnen befindet sich ein Dritter, das Pendel. Der Dritte muss sich nun ganz fest machen und legt die gekreuzten Arme vor die Brust. Nun soll er sich, ohne die Füße zu bewegen nach hinten oder nach vorn fallen lassen, auch wenn es Überwindung erfordert. Die sichernden Schüler stehen im leichten Ausfallschritt, führen die Arme nach vorn und fangen den Mittelman ab. Der Abstand kann mit fortschreitendem Vertrauen erhöht werden.



3. Zwei Füße – drei Hände

Variierend nach der Gruppengröße wird den Schülern die Aufgabe gegeben, gemeinsam eine Figur zu bilden, die nur mit einer vorgegebenen Anzahl von Körperteilen den Boden berühren darf.



4. Gruppenaufstand

Aus der bekannten Variante des Aufstehens zweier sitzender Sportler Rücken an Rücken mit eingehakten Armen wird dieses Spiel durchgeführt. Zunächst zu dritt, dann zu viert und so weiter, soll versucht werden, die Gruppe größer werden zu lassen.



5. Sitzkreis

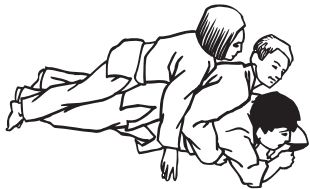
Alle Schüler stehen dicht hintereinander in einem Kreis. Der Vordermann wird mit den Händen in der Hüfte umfasst. Auf Kommando soll nun der gesamte Kreis versuchen, sich auf die Knie des Hintermanns zu setzen.

GRUPPENSPIELE

1. McDonalds

Der Name, der bei manchen Erwachsenen oftmals ein Stirnrunzeln hervorruft, hat bei Kindern meist einen guten Klang und so ist auch das Spiel relativ beliebt. Der Lehrer ist dabei Gast im Restaurant und die Kinder müssen das Essen servieren. Während die Schüler beliebig durch den Raum laufen, ruft der Lehrer seine Bestellung und das Menü soll so schnell wie möglich zusammengestellt werden. Dabei gibt es:

a) Hamburger (drei Kinder liegen bäuchlings übereinander)



b) Big Mac (vier Schüler liegen bäuchlings übereinander)



c) Pommes (eine unbestimmte Zahl liegt lang ausgestreckt nebeneinander oder übereinander zusammen)



d) Cola (zwei Spieler halten sich an den Händen und ein dritter springt als Eiswürfel im Becher)



e) Nuggets (eine unbestimmte Zahl hockt auf den Knien zusammengekauert nebeneinander)



f) Eis am Stiel (ein Kind nimmt ein anderes Huckepack)

**2. Berühre den Ball nicht**

Dieses Spiel soll den fürs Judo wichtigen harten Griff ausbilden. Dabei bilden alle einen Kreis und greifen jeweils dem linken und rechten Nachbarn in den Gürtel oder ins Revers. In der Mitte liegen je nach Größe des Kreises ein oder mehrere (Medizin)Ball/Bälle. Auf Kommando müssen alle beginnen zu ziehen oder zu drücken. Ziel ist es, jemand anderes dazu zu bringen, den Ball zu berühren, ohne dass der Griff gelöst werden darf. Wer den Griff löst oder den Ball berührt, muss eine Runde aussetzen und dabei eine Sonderaufgabe ausführen (beispielsweise zehn Liegestütze). In der schärferen Variante darf anderen Spielern der Fuß „weggefegt“ werden.

**4. Judohaschen**

Zunächst finden sich alle Kinder zu zweit zusammen und legen sich irgendwo paarweise nebeneinander in Bauchlage auf die Matte. Ein Paar wird bestimmt, dass den ersten Fänger und Läufer bildet. Der Läufer kann dem Fänger entkommen, indem er sich neben eines der im Raum liegenden Paare legt. Automatisch übernimmt nun der Gegenüberliegende dieser Dreiergruppe die Aufgabe des Läufers und muss vor dem Fänger flüchten. Ein Wiederschlag ist gestattet. Von diesem Spiel existiert auch eine Kreisvariante, bei der sich Läufer und Fänger über die liegenden Paare springend jagen. Neben der Tatsache, dass diese Variante bei mangelnder Antizipation und Sprungvermögen verletzungsanfälliger ist, sollte der Lehrer auch vorgeben, dass nicht mehr als eine Runde geflüchtet werden darf.

Selbstverständlich kann dieses Spiel auch im Stehen gespielt werden, allerdings schult die Variante im Liegen die Körperspannung beim Fallen.

3. Tigerball

Die Gruppe sitzt im Kreis auf der Matte und spielt sich einen Ball zu. In der Mitte des Kreises steht ein Schüler (Tiger), der versuchen muss, den Ball zu berühren. Gelingt ihm das, tauscht er den Platz mit dem letzten ballführenden Spieler und darf den ersten Ball spielen. Dieser erste Ball ist immer „frei“, d.h. er darf erst dann berührt werden, wenn er vom angespielten Schüler berührt wurde. Gelingt es dem Tiger in der Mitte nicht, den Ball



METHODIK DER FUSSWÜRFE (ASHI WAZA)

Die Kraftübertragung erfolgt allgemein bei den Fußwürfen durch Berührung mit dem Fuß oder dem Bein des Tori an Fuß oder Bein des Uke. Dabei kommen verschiedene Prinzipien wie das Fegen (z.B. De-Ashi-Barei), das Stoppen/Blockieren (z.B. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi, Hiza-Guruma) und das Wegreißen (z.B. O-Uchi-Gari) zur Geltung. Beim Fegen wird der gerade zu be- oder entlastende Fuß, welcher als Stützpunkt dienen soll, weggenommen. Uke wird durch Zug und Druck dazu gezwungen, seinen Körperschwerpunkt in die Richtung des wegzunehmenden Fußes zu verlagern. Es können auch beide Füße gleichzeitig gefegt werden, wenn sich wie z.B. beim Okuri-Ashi-Barei der Körperschwerpunkt von Uke stark nach oben verlagert. Während beim Fegen der genaue Zeitpunkt zum Wurfansatz genutzt werden muss, wird beim Wegreißen dem Uke ein fester Stützpunkt genommen. Bei diesen Würfen ist darauf zu achten, dass der Uke sein Bein, welches weggerissen werden soll, nicht entlasten kann. Bei dem Prinzip Stoppen/Blockieren wird Uke durch eine Sperre unterhalb seines Körperschwerpunktes an seiner Vorwärtsbewegung gehindert bzw. daran sich in seiner Krafrichtung weiterzubewegen. Dazu wird der Fuß oder das Bein des Toris zwischen Knie und Fußspann am Bein des Uke gesetzt. Uke gerät aus dem Gleichgewicht und wird über den Fuß bzw. das Bein des Tori, welches die Drehachse bildet, zu Fall gebracht. Als günstige Situationen eignen sich für dieses Prinzip wenn Uke nach vorne kommt oder gezwungen ist, ein Bein zurückzusetzen. Würfe nach der Verfahrensweise des Stoppen/Blockie-

足技

ren kommen im Schulsport kaum zum Einsatz. Aus diesem Grund wurde auch keine diesem Prinzip entsprechende Technik in die folgenden Betrachtungen aufgenommen.

Im Gegensatz zu den Hüfttechniken lassen sich die Fußtechniken schwerer erlernen. Begründet ist diese Aussage dadurch, dass bei den Fußwürfen der Werfende meistens sein eigenes – stabiles – Gleichgewicht aufgibt, um den Wurf ausführen zu können und in der Problematik die Gesamtbewegungen dieser Wurftechniken aufeinander abzustimmen. Wie beim methodischen Herangehen bei den Hüftwürfen, ist auch bezüglich der Fußwürfe die Schaffung einer umfangreichen Bewegungsvorstellung der zu erlernenden Technik notwendig. Nach Demonstration und Durchführung des Schrittmusters ohne Partner (Tandoku-Renshu) sind entsprechend der bevorzugten Lehrmethode die Gesamtstruktur des Wurfes zu üben oder die Ansatzbewegung am Partner ohne Wurf (Uchi-Komi-Geiko) sowie im nächsten Schritt bereits die Gesamtbewegung mit Niederwurf (Kake). Aufgrund der Gesamtstruktur der Fußwürfe, welche einen gut koordinierten Zeitpunkt für den Wurfansatz und die Ausführung verlangen, ist die Ganzheitsmethode zu bevorzugen. Unabhängig davon, lassen sich auch für die Fußwürfe didaktisch-methodische Reduktionen für den Schulsport vornehmen.

Abb. auf dieser Seite:
Das japanische Schriftzeichen für „Ashi-Waza“

Die Fußwürfe im Überblick

O-Soto-Otoshi
(Großer Außensturz)



O-Uchi-Gari
(Große Innensichel)



O-Soto-Gari
(Große Außensichel)



De-Ashi-Barai
(Fußfeger)



**Shiho-Gatame
(Vierpunkthalte)**

Um die methodische Abfolge der Festhaltetechniken weiterzuführen, kann aus der Mune-Gatame die Shiho-Gatame entwickelt werden. Wieder nähert sich Tori von der Seite Ukes und greift ähnlich wie bei Mune-Gatame an. Dieses Mal greift er aber mit der linken Hand unter dem Kopf von Uke zu dessen linker Schulter und mit der rechten Hand wie bei der Mune-Gatame von außen gegen Ukes linke Schulter bzw. in seinen linken Ärmel. Günstig für die Kontrolle Ukes ist, wenn die Hände ineinander greifen (Feuerwehrgriff).



Die Beine Toris werden angezogen, wobei die Knie weit auseinander und eng an den Oberkörper von Uke gedrückt werden sollen.



Auch bei dieser Technik ist zu beachten, dass der rechte Arm von Uke durch Tori eingeklemmt bzw. kontrolliert wird. Die Belastung erfolgt durch die Brust Toris auf den Oberkörper von Uke, das feste Heranziehen und Kontrollieren des Armes sowie das Drücken des Beckens von Tori Richtung Boden.

Häufige Fehler bei Shiho-Gatame

Vergleichbar mit den Fehlern bei der Mune-Gatame, sind auch die Fehler bei der Shiho-Gatame:

- Tori liegt zu weit über Uke, so dass kein Brust-auf-Brust-Kontakt mehr möglich ist. *Hinweis:* Das Becken von Tori soll auf der Matte liegen.
- Der linke Arm und die linke Schulter von Uke werden nicht eingeklemmt und können nicht kontrolliert werden.
- Das Becken von Tori drückt nicht zum Boden, sondern ist weit angehoben.

Befreiung aus Shiho-Gatame

Die Befreiung aus Shiho-Gatame kann (analog wie bei der Mune-Gatame) erfolgen durch:

1. Klammern des Beines und Überrollen



- sowie
2. durch Aufbrücken.



**Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
(seitliche Festhalte)**

Aufbauend auf die Shiho-Gatame lässt sich die Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame als eine Form der Yoko-Shiho-Gatame erlernen. Dazu nehmen die Schüler die Position für die Shiho-Gatame ein. Tori löst die rechte Hand von der linken Schulter Ukes und greift diesem zwischen die Beine hindurch in den Gürtel. Zum besseren Halt wäre ein Ergreifen des linken Armes von Uke von Vorteil. Dadurch lässt sich der Gegner besser kontrollieren, da auch sein gehaltenes Bein näher zu seinem Oberkörper gedrückt wird.



Die Beinarbeit Toris ist wie bei der Shiho-Gatame abhängig vom Verhalten des Partners. Es ist zu beachten, dass der rechte Arm von Uke durch Toris Beine eingeklemmt bzw. kontrolliert wird. Die Belastung erfolgt durch die Brust Toris auf den Oberkörper von Uke, das feste Heranziehen und Kontrollieren des Armes und Beines sowie das Drücken des Beckens von Tori Richtung Boden.



Häufige Fehler bei Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame:

- Tori hat die Hüfte nicht auf der Matte, so dass kein Brust-auf-Brust-Kontakt möglich ist.
- Der linke Arm und das linke Bein von Uke werden nicht kontrolliert.
- Der rechte Arm von Uke ist nicht eingeklemmt, so dass dieser ihn lösen und sich befreien kann.

Befreiung aus Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame:

Die Befreiung aus Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame kann erfolgen durch:

1. Beinklammer und das



2. Aufbrücken ähnlich wie bei Shiho-Gatame.



ZWEIKAMPF IM SCHULSPORT JUDO MÖGLICHKEITEN DES KÄMPFENS

Der Kampf ist das Kernelement des Judos. Aus diesem Grund sollte in jeder Schulstunde eine Gelegenheit des Kämpfens geschaffen werden. Beginnend mit den eingangs beschriebenen Kampfspielen gibt es im Judo verschiedene Möglichkeiten des sportlichen Zweikampfes. Methodisch ist der Beginn des Kämpfens am Boden und nach Beherrschen der Falltechniken der Übergang in den Standkampf sinnvoll. Für das Üben des Kämpfens gibt es verschiedene Formen, die im Anschluss aufgelistet sind. Sie dienen auch dazu einzelne Techniken zu festigen.

1. Einer greift an – der Andere verteidigt (Kakari-Geiko). Das heißt, dass Tori agiert und Uke nur reagiert. Das Üben von mehreren Kampfpaares ist möglich.
2. Gleichzeitiges Üben von Angriff und Verteidigung (Randori). Beide Partner kämpfen im Stand oder im Boden mit den erlernten Techniken. Bei dieser Übung kämpfen mehrere Paare gleichzeitig. Es ist deshalb nötig, entweder alle Schüler im Stand oder Boden kämpfen zu lassen.
3. Der Übungskampf (Shobu). Der Übungskampf ist die höchste Form des Kämpfens im Schulsportjudo. Er sollte mit modifizierten Wettkampfregeln ausgetragen werden. Bei dieser Übungsform kämpft nur ein Übungspaar und die anderen Schüler könnten Beobachtungsaufgaben erhalten oder als Kampfrichter fungieren.

Vereinfachte Wettkampfregeln

Kinder wollen in erster Linie miteinander raufen. Dafür bietet der Übungskampf einen guten Rahmen. Leider führen die japanischen Wettkampfkommandos und das für den Laien unübersichtliche Regelwerk (inklusive seiner fortlaufenden

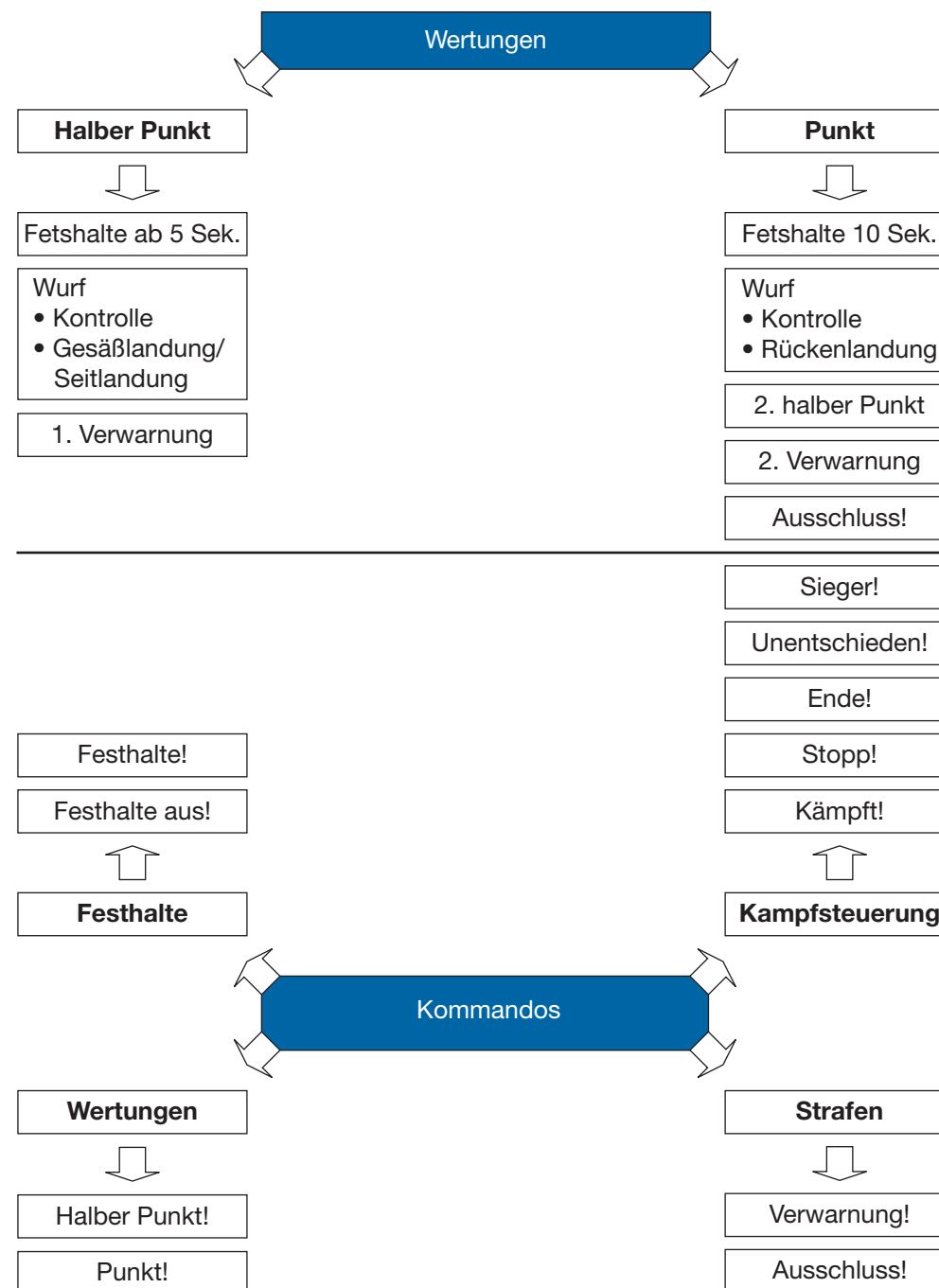
Veränderungen) dazu, dass Sportlehrer den Wettkampf im Schulsport meist ausschließen und sich auf das Techniktraining beschränken. Der Übungskampf im Schulsportjudo sollte deshalb nach vereinfachten Wettkampfregeln durchgeführt werden. Eine praktikable Anwendung wurde von Lothar Färber (5. Dan) aus Jena veröffentlicht.

Kernpunkte des für den Schulsport überarbeiteten Wertungssystems sind:

1. Die Arbeit mit deutschen Bezeichnungen, wie Vorteil, Verwarnung, Punkt und Ausschluss.
2. Das Herunterbrechen auf eine 2-stufige Wertung, beispielsweise zwei Vorteile bzw. ein gelungener Wurf ergeben einen Punkt und zwei Verwarnungen oder grob unsportliches Verhalten führen zum Ausschluss.
3. Vorteil gibt es, wenn der Gegner beim Wurf auf die Seite oder auf das Gesäß fällt bzw. zwischen 5-9sec. festgehalten wird. Ein Punkt kann durch das Werfen auf den Rücken bzw. eine 10-sec.-Festhalte erzielt werden.






Der Kampf dauert maximal 2min. und eine grobe Gewichtsklasseneinteilung (schwer, mittel, leicht) ermöglicht eine für den Schulsport praktikable Gegnerzuordnung. Der Einsatz von Hebeln und Würgen sollte für den Schulwettkampf nicht gestattet sein. Verbotene Handlungen im Kampf sind: Angriffe auf die Wirbelsäule, Kratzen, Beißen, Treten, Schlagen oder Stoßen, absichtliches Berühren des gegnerischen Gesichtes, Sprechen, Herabwürdigung des Gegners bzw. Kampfrichters oder fortlaufendes Stemmen. Strafen sollten im Übungskampf jedoch sparsam verwendet werden.







Vereinfachte Judoregeln für den Unterricht in der Schule



Die Kommandos können durch Handzeichen unterstützt werden.

KOMMANDOS DES KAMPFRICHTERS UND IHRE BEDEUTUNG

Kommando	Wird erteilt ...	Bild	Bemerkung
Kämpft!	<ul style="list-style-type: none"> nach Begrüßung, wenn Kämpfer und Kampfrichter in Ausgangsposition sind nach dem Kommando „Stopp!“, um den Kampf fortzusetzen 		<ul style="list-style-type: none"> Kämpfer in Ausgangsposition Lehrer steht im Dreieck zwischen den Kämpfern und führt den Arm von oben nach unten bis zur Waagerechten (Daumen oben) Er ruft dabei „Kämpft!“
Stopp!	<ul style="list-style-type: none"> wenn eine verbotene Handlung begangen wurde eine Verletzung erkannt wird am Boden kein Fortschritt erzielt wird aus einem anderen Grund 		<ul style="list-style-type: none"> Arm wird nach vorn gestreckt (Hand offen, Handfläche zeigt nach vorn) Lehrer ruft dabei „Stopp!“
Festhalte!	<ul style="list-style-type: none"> wenn einer den anderen Kämpfer regelgerecht hält (Uke auf Rücken, die Beine von Tori nicht geklammert, Tori kontrolliert Uke bäuchlings oder mit Körperseite) 		<ul style="list-style-type: none"> Lehrer beugt sich mit gestrecktem Arm in Richtung der Kämpfer (Handfläche unten) Er ruft dabei „Festhalte!“
Festhalte aus!	<ul style="list-style-type: none"> wenn die Festhalte nicht mehr zählt, z.B. weil beide aus der Matte sind, oder ein Bein von Tori geklammert wurde 		<ul style="list-style-type: none"> Lehrer beugt sich in Richtung der beiden Kämpfer Gestreckter Arm (Daumen oben) wird mehrmals schnell hin und her bewegt Er ruft dabei „Festhalte aus!“
Halber Punkt!	<ul style="list-style-type: none"> nach 5 – 9sec. Haltezeit nach Wurf, wobei Uke kontrolliert auf Gesäß oder Körperseite landet 		<ul style="list-style-type: none"> Start: Hand an Gegenschulter Arm zur Seite führen (parallel zur Matte, Handfläche unten) Dabei „Halber Punkt!“ rufen

Kommando	Wird erteilt ...	Bild	Bemerkung
Punkt!	<ul style="list-style-type: none"> nach Festhaltedauer von 10sec. nach kontrolliertem Wurf mit Rückenlandung 		<ul style="list-style-type: none"> Lehrer ruft „Punkt!“ und führt dabei Arm nach oben (Handfläche vorn) Anschließend gehen alle auf die Ausgangsposition und Lehrer verkündet den Sieger
Verwarnung!	<ul style="list-style-type: none"> nach leichtem Verstoß, wie z.B.: Sprechen, fortlaufendes Stemmen 		<ul style="list-style-type: none"> Kämpfer in die Ausgangsposition zurück kehren lassen Mit Zeigefinger auf den zu bestrafenden Kämpfer zeigen und „Verwarnung!“ rufen
Ausschluss!	<ul style="list-style-type: none"> Nach schwerem Verstoß, wie z.B.: Herabwürdigung des Gegners, schlagen oder treten 		<ul style="list-style-type: none"> Kämpfer in die Ausgangsposition zurück kehren lassen Mit Zeigefinger auf den zu bestrafenden Kämpfer zeigen und „Ausschluss!“ rufen Danach den Gegner zum Sieger erklären
Ende!	<ul style="list-style-type: none"> wenn Kampfzeit abgelaufen ist nach Punkt! oder Ausschluss! nach Verletzung 		<ul style="list-style-type: none"> Beide Hände von Brust beginnend geradlinig nach vorn führen dabei „Ende!“ rufen
Sieger!	<ul style="list-style-type: none"> für den Kämpfer mit der höheren Wertung 		<ul style="list-style-type: none"> Kämpfer und Lehrer gehen in Ausgangsposition Eine Hand (Handfläche vorn-oben) in Richtung des Siegers führen Dabei „Sieger!“ rufen
Unentschieden!	<ul style="list-style-type: none"> wenn beide Kämpfer die gleiche Wertung haben (je nach Vereinbarung auch Entscheidungskampf möglich) 		<ul style="list-style-type: none"> Kämpfer und Lehrer gehen in Ausgangsposition Beide Hände von oben nach schräg vorn in Richtung der Kämpfer führen Dabei „Unentschieden!“ rufen